

7 рекомендаций, как вести себя после прививки против COVID 19

Роспотребнадзор напоминает, что COVID 19 — очень опасная инфекция, которая может иметь неблагоприятный исход. Инфекционисты и эпидемиологи единодушны - остановить дальнейший рост заболеваемости и окончательно справиться с эпидемией может **только вакцинация**.

Прививаясь от воздушно-капельных инфекций, в частности от нового коронавируса, вы не только защищаете себя, но и проявляете ответственность по отношению к близким, к семье, к коллегам, заботитесь о том, чтобы инфекция не распространялась.

После прививки отнеситесь к своему здоровью внимательно:

- 1.** У некоторых людей после вакцинации может возникнуть гриппоподобный синдром — повыситься температура и др. Не у всех может быть такая реакция, но, если она есть — это нормально. Допускается симптоматическая терапия — можно принять жаропонижающие и противовоспалительные средства.
- 2.** В первые три дня после вакцинации не рекомендуются интенсивные физические нагрузки, сауна. Принимать душ можно спокойно.
- 3.** В первые три дня рекомендуется ограничить прием алкоголя.
- 4.** Полноценный иммунный ответ на введение вакцины будет формироваться 35-42 дня, поэтому после вакцинации в течение этого периода необходимо соблюдать все меры предосторожности, чтобы не заразиться коронавирусом.
- 5.** Пока нарабатывается иммунитет, необходимо носить маску, соблюдать социальную дистанцию, тщательно соблюдать правила личной гигиены.
- 6.** Если после вакцинации или в промежутках между двумя прививками наступила беременность, не переживайте. Вакцинация не создает никаких дополнительных рисков и не представляет угрозы для здоровья не рожавших женщин и их будущего потомства.
- 7.** Если вы уже вакцинировались, поделитесь своим опытом с друзьями и близкими. Возможно, именно ваш пример станет важным напоминанием и придаст уверенности тем, кто этого еще не сделал.